

# LEMPERTIN MANÖÖVERI – OIKEA PUOLI

Lempertin manööverillä hoidetaan hyvänlaatuista asentohuimausta. Hoitoa ei ole tarpeen tehdä oireettomana.

- Tee Lempertin manööveri 1-2 kertaa päivässä, ei kuitenkaan juuri ennen nukkumaanmenoa.
- Tee asentoa kunnes huimausoire loppuu.

Vältä pään nostamista ylös asennonvaihtojen aikana.

## Vaihe 1



- Käy makaamaan oikealle kyljelle pää paksulle tyynylle.
- Laske mielessäsi kuuteenkymmeneen tai odota kunnes huimaus loppuu.

## Vaihe 2



- Käänny selinmakuulle.
- Laske kuuteenkymmeneen tai odota kunnes huimaus loppuu.

## Vaihe 3



- Käänny vasemmalle kyljelle.
- Laske kuuteenkymmeneen tai odota kunnes huimaus loppuu.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata aina ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

#### Vaihe 4



- Käännä vatsalle ja työnnä samalla tyyny pois pään alta.
- Vatsamakuulla paina leukaa rintaa kohti ja tue pään asentoa viemällä kädet otsan alle.
- Laske kuuteenkymmeneen tai odota kunnes huimaus loppuu.

#### Vaihe 5



- Käännä oikealle kyljelle ja laita samalla oikea käsi pään alle tyynyksi tukemaan pään asentoa.
- Laske kuuteenkymmeneen tai odota kunnes huimaus loppuu.

#### Vaihe 6



- Nouse istumaan sängyn laidalle.
- Istu ja odota noin 2 minuuttia, kunnes huimaus loppuu.

On normaalia tuntea huimausta istumaan nousun jälkeen. Tukeudu tarvittaessa käsiisi.

Manööverin jälkeen on hyvä istua, seistä tai kävellä. Vältä makuulle menoa heti manööverin jälkeen.